

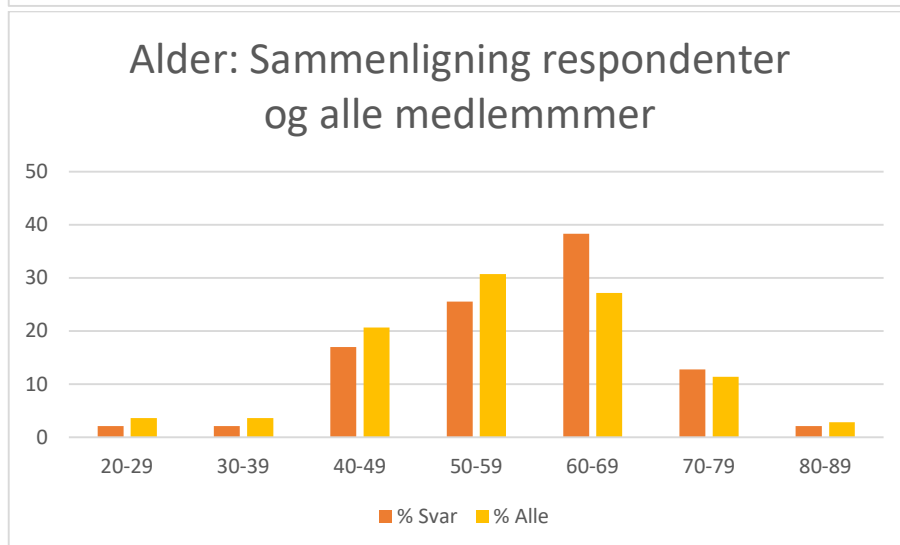
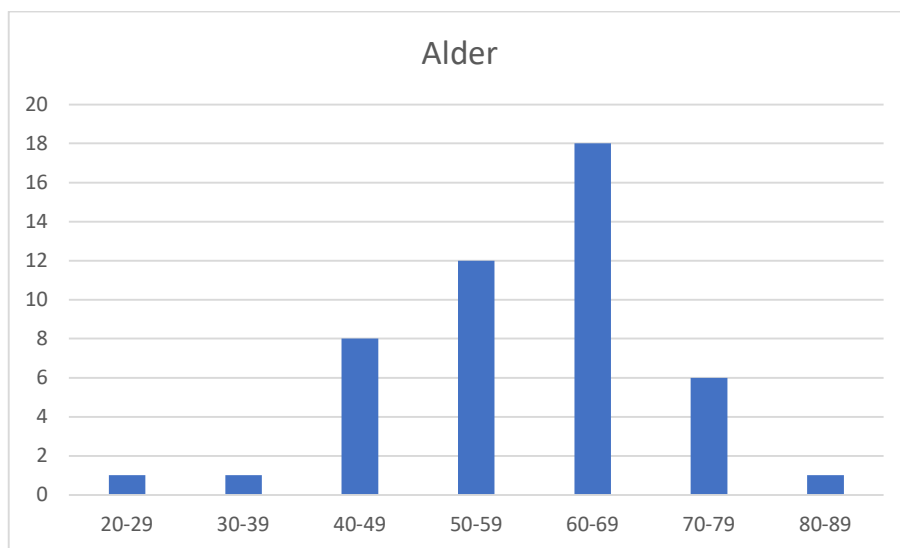
Langgarverne Foreningsundersøgelse

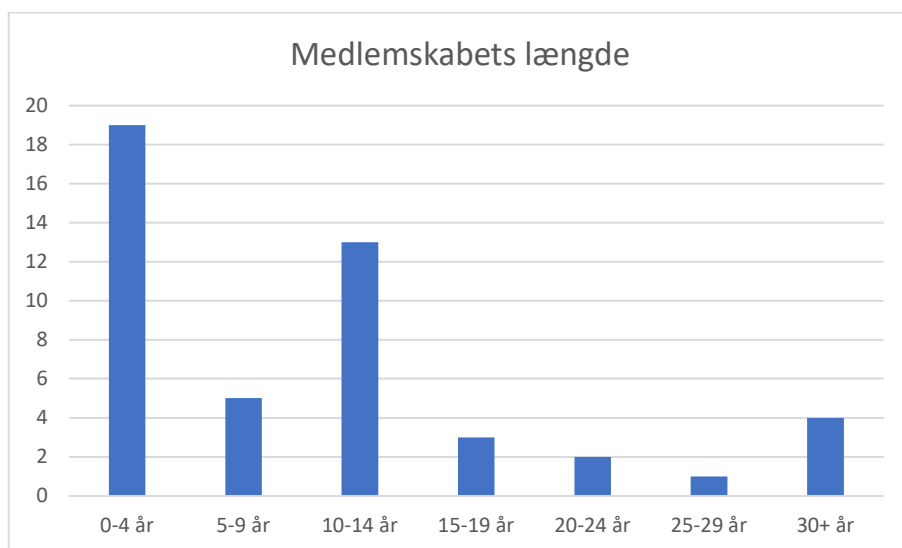
September 2025

Resultat Rapport

1. Datagrundlag

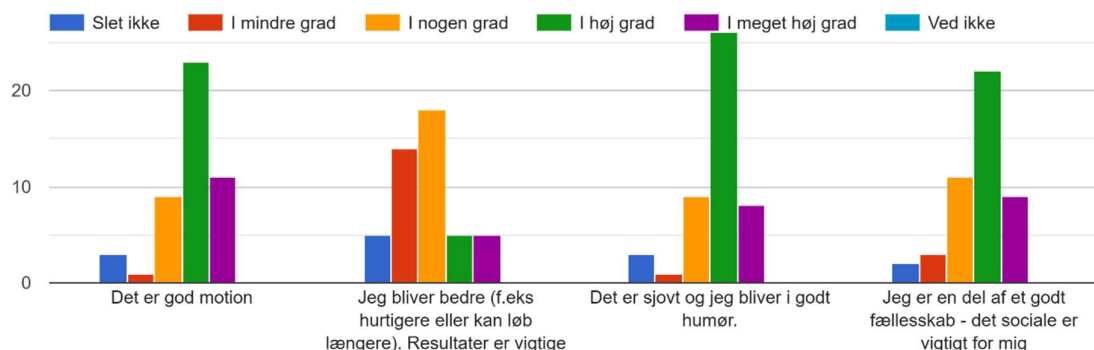
47 medlemmer deltog i undersøgelsen, svarene til 34% af alle medlemmer. Af disse var 30 kvinder (64%) og 17 mænd (36%) hvor medlemskabet er ca. 50/50.





2. Medlemmers motivation

Hvad er de vigtigste årsager til, at du er medlem af Langgarverne?



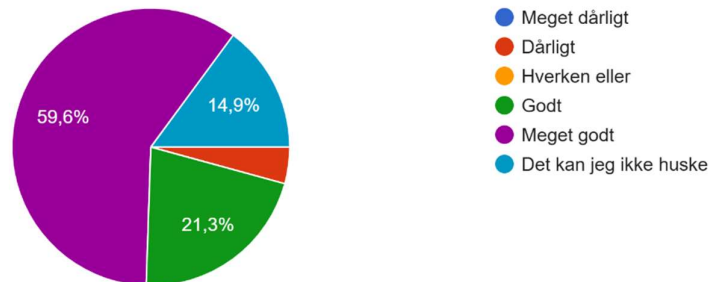
Er der andet, der motiverer dig?

- Jeg fik ikke dyrket sport hvis det ikke var pga fællesskabet
- Nyder naturen og årstiderne.
- Konkurrencer, træningsplanlægning
- De 4 årstider i skoven
- Klubbens arrangementer såvel klub løb som sociale arr., egne stævner som Hill. Tri.
- Vinter svømning
- Strukturen, faste løbe-tider, opleve nye ruter i nærområdet, løbe en rute uden og tænke over at finde vej, for det har holdkaptajnen styr på.
- At støtte løb/atletik. At få adgang til information. At kunne sparre med træningskammerater.
- Svømning
- Jeg får løbet
- Sammenholdet og bare dejligt at være sammen med løbevennerne
- At løbe i skovene og at løbe ture andre steder og at deltage i klubløb, testløb og baneløb
- Det er det at kunne mødes med holdet der gør at jeg kommer ud at løbe, jeg ville aldrig få løbet hvis jeg skulle løbe alene.
- Fastholde venskaber med klubmedlemmer
- Kan lide at løbe
- Der er altid nogen at løbe med og man bliver glad i låget, får fornyet energi. Søde og sjove mennesker
- Nye ruter hver eneste gang
- Altid at kunne løbe med nogen

3. Velkomst

Hvordan blev der taget imod dig som nyt medlem af Langgarverne?

47 svar



Her kan du uddybe dit svar:

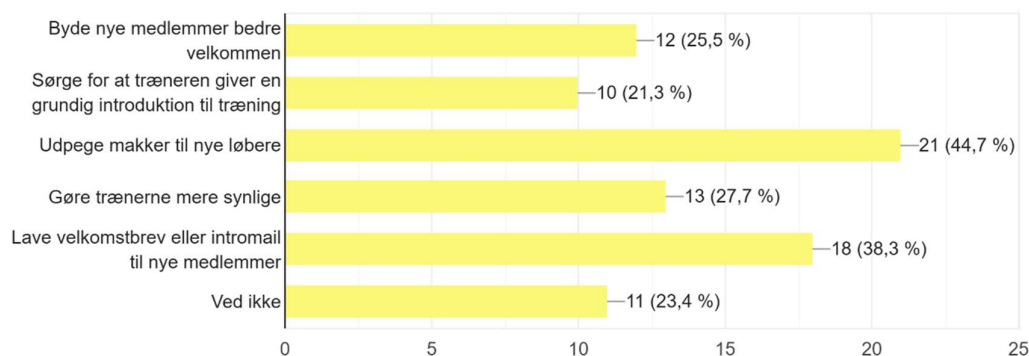
- Jeg følte mig meget velkommen fra første time.
- Meget uformel modtagelse den gang for 5 år siden
- Jeg startede ikke på et nyløber hold men blev taget rigtig godt imod. Alle var og er søde og nemme at snakke med og man bliver altid i godt humør af en fælles løbetur. Jeg kan godt lide at der er plads til alle uanset alder, køn og ambitioner
- F.eks af Niels Ole som er en super træner og det var rart at der var mange hjælpere på nyløberkurset
- Du skulle selv tage initiativ til, at komme i kontakt med nogen
- Virkelig engagerede trænere som har hjulpet mig godt på vej til hvor jeg er i dag.
- Nybegynderhold
- En stor tak til de gode trænere for nyløberholdet. De gjorde en kæmpe indsats for at få os godt i gang og integreret.
- Der kom et medlem mig i møde og bød velkommen. Blev straks en del af holdet.
- Praktik, med lg-nyt, klubbetøj etc. blev hurtigt klaret. Blev koblet på klubtræning og klubløb
- Rigtig godt begynderprogram
- God ide med nyløberhold og det der er arrangeret for det
- Fik en god træner (Allan) og søde løbevenner tog mig med på en længere tur efter kort tid, men jeg var mega stolt da jeg pludselig havde løbet 10 km (havde løbet selv og kunne løbe 5+ inden 😊)
- Jeg mødte op en mandag, fordi jeg havde set et opslag på nettet. Det var tilfældigvis der hvor orange hold skulle starte op igen efter corona. Jeg fik en meget fin modtagelse og opstart selv om jeg ikke havde aftalt det med nogen fra klubben på forhånd 🙌
- Ove Østergård kom i sin tid til min dør og foreslog, at jeg blev medlem af løbeklubben
- En god følelse og de var glade og venlige
- Jeg har været medlem i 42 år, men tænker at der blev taget godt imod mig ellers var jeg nok holdt op igen
- Det var en fast træningsplan og man kunne følge den selv, hvis man var forhindret i at komme en dag. Det var arrangeret sociale events f.eks. morgenmad og ved opvarmingen før

løb blev der fortalt hvis der var andre sociale events man kunne melde sig til og at ALLE var velkommen.

- Har følt sig inkluderet fra første dag!
- Det er længe siden Men syntes at jeg blev taget godt imod
- Der var en person der løb ved siden af mig de første 3-4 gange og spurgte til hvordan jeg havde det og sørgede for at jeg vidste hvor jeg skulle gå hen til trods for at jeg slet ikke kendte hende. Desuden kunne jeg ikke løbe så langt i starten som de øvrige på gult hold selvom tempoet var rigtigt men så sørgede løbslederen for at fortælle mig hvor jeg skulle løbe fra for at gøre ruten kortere.
- Kendte nogen i forvejen som tog mig med
- Der var en som introducerede mig til det hun viste om klubben. Løb med mig i begyndelsen og det gav mere interesse for klubben. Samt at være en del af nyløber klubben

Hvordan kan Langgarverne blive bedre til at tage imod nye medlemmer (max 3 valg)?

47 svar



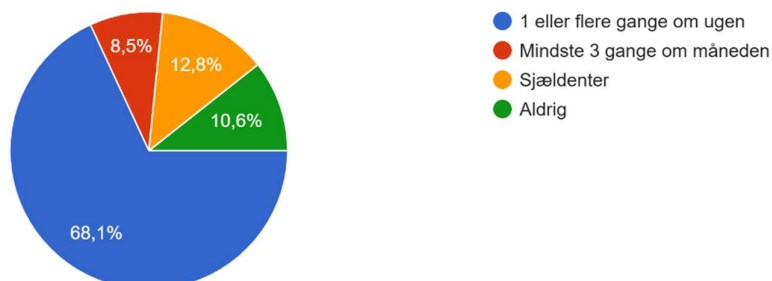
Har du andre forslag til, hvordan Langgarverne kan blive bedre til at tage imod nye medlemmer, kan du skrive det her:

- Sætte et mål for den enkelte
- De gør det så godt
- Overveje hvordan man kan gøre skiftet fra begynderhold til de almindelige hold nemmere så der er færre der falder fra. Måske et mellemtrin kunne være en ide
- Vigtigt at identificere niveau (kondition mv.) og information så der ikke overtrænes, men også er udfordringer.
- Viden om kommunikation i grupperne
- Huske at fortælle at man er forpligtet til at yde en indsats - arr et løb, deltage i Tri, Julestjerneløb som hjælper etc - det mangler stadigvæk. Og det kan ikke være rigtigt at det skal siges / skrives mange gange og stadigvæk er det svært at få hjælp til bl.a. vores store indtægtskilder 😞
- Jeg kommer næsten kikse i klubben, og ved derfor ikke hvordan nye medlemmer modtages
- Syntes allerede at vi gør meget for at de skal føle sig velkommen

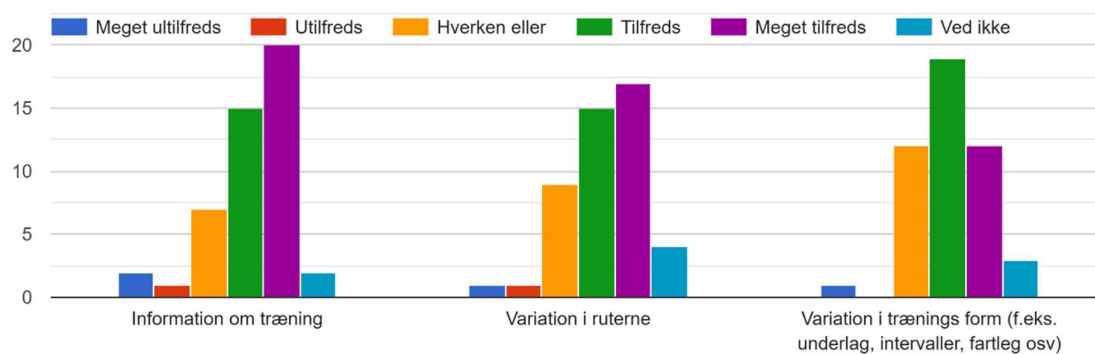
4. Holdtræning

Hvor ofte deltager du normalt i Langgarvernes hold træning (dvs. lørdag, mandag, onsdags-trail eller pulsen op om torsdage)?

47 svar

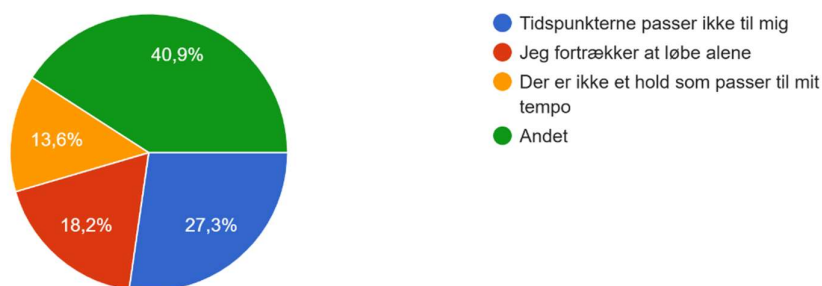


Hvor tilfreds er du med holdtræningen?



Hvis IKKE du deltager regelmæssigt i holdtræning, hvad er årsagen?

22 svar



Her kan du uddybe dit svar:

- Der er ingen plan for træningen.... Vi løber bare.
- Bare lidt nemmer at løbe alene, man skal ikke vente og mødes først osv...

- Arbejde kan komme i vejen eller anden træning men generelt passer dage og tidspunkter fint for mig
- Jeg løber for langsomt til at jeg kan være med
- Kan bedre løbe om dagen.
- Deltager ikke altid når det er mørkt og glat
- Løber ti og to formiddag med andre primært jævnaldrende seniorløbere
- Enten er du begynder eller også løber du 5:45
- Andre pligter og aftaler.
- Pt skadet -men løber eller fast 2 x om ugen
- Jeg synes langgarverne har svigtet de ældre og mindre hurtige. Jeg vil rigtig gerne løbe med, men p.t kan jeg ikke følge med klubbens langsomste hold. Jeg har mange gange løbet alene bagi , og det er rigtigt at nogle henter en, men de er hurtig væk igen og så løber jeg alene igen. Så derfor har jeg nu opgivet at løbe med klubben.
- Vi kunne måske godt blive bedre til at lave intervaltræning. Men jeg har sjældent mulighed for at deltage om torsdagsen til pulsen op og tænker der bliver lavet en del intervaltræning der. Ellers er jeg MEGET tilfreds med træningen. Jeg deltager mest, mandag, onsdag og lørdag.
- Jeg er pensionist og kan derfor træne om formiddagen. Jeg er medlem af Fysio Danmark, siden de åbnede for mange år siden. Jeg kommer der ca. 3 gg.om ugen og nyder de mange mange muligheder, der er at træne på.
- Det er for sent på dagen til mig
- Jeg har mulighed for at løbe om formiddagen, så det foretrækker jeg, i øvrigt sammen med andre Langgarvere
- Jeg har ikke kunnet løbe siden december 2024 pga. diskusprolaps.
- Bor i udlandet for tiden

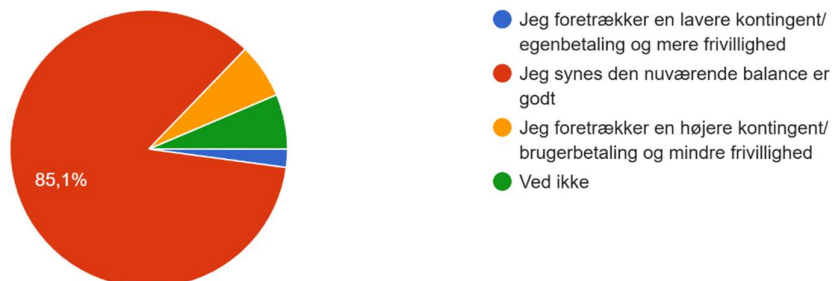
Har du andre forslag eller uddybende kommentar til holdtræning?

- Dejligt at der er lavet et yogahold
- Det er ikke altid at holdene sættet noget på nettet.
- Det kan måske gøres mere individualiseret (selvom det er et hold der skal omfavne mange)
- Stor tak til holdkaptajnerne for at lægge besked op på Facebook inden træningerne.
- Holdene kan følges ud til mødestedet og splitte op derfra
- Stop med at bruge Facebook.
- Skavanker
- Den lange tur om lørdagen. Lange intervaller om mandagen, og korte intervaller til puls op om torsdagen. altså lidt planlægning af træningen holdlederne imellem.

5. Kontingent og Egenbetaling

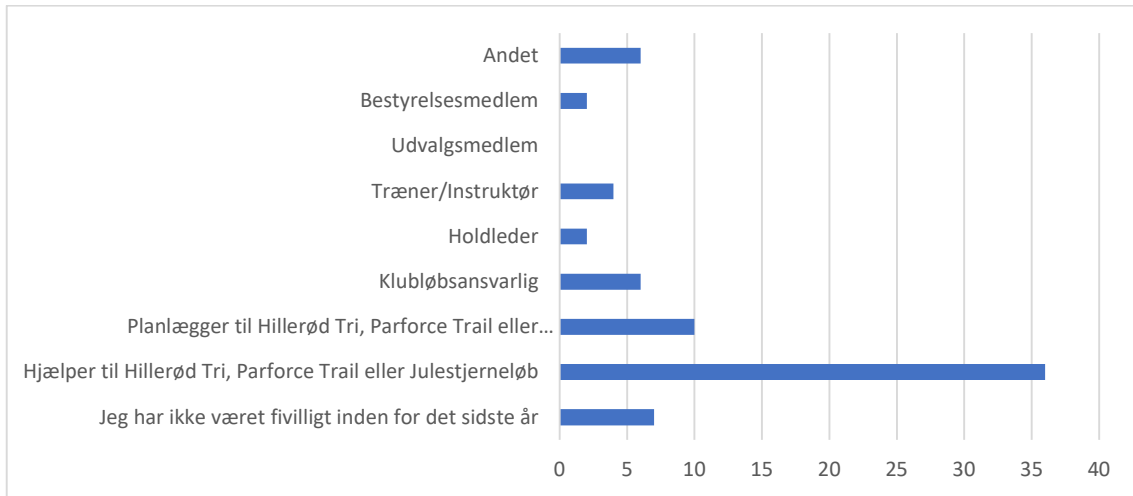
Langgarverne er baserede på frivillighed. Fordi medlemmer bidrager som frivillige er det muligt at holde kontingentet lavt og at give tilskud til klub...en mellem frivilligheden og kontingent/egenbetaling?

47 svar

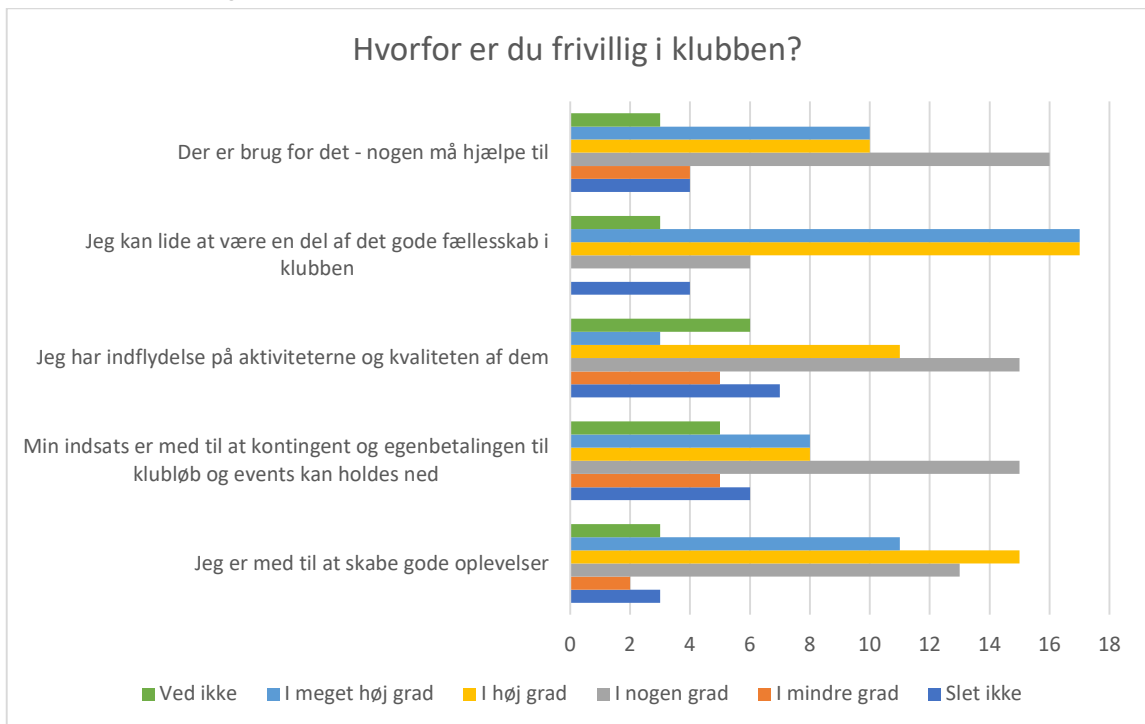


6. Frivillighed

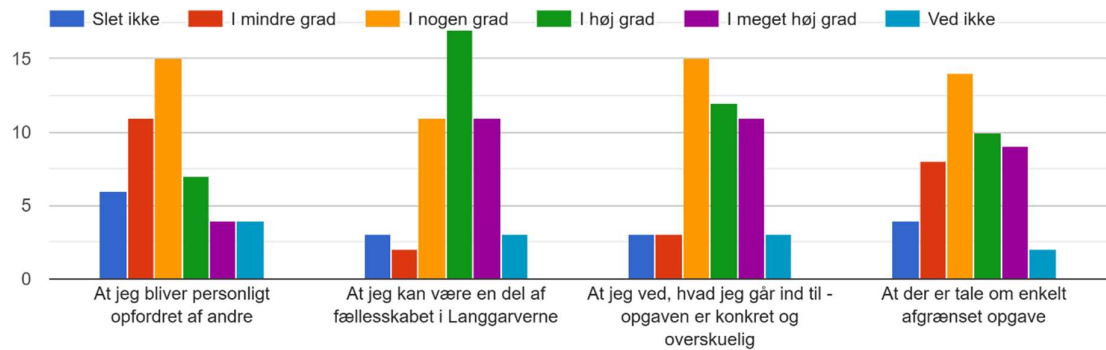
Hvilken rolle har du udført som frivillig i Langgarverne inden for det sidste år? (sæt evt. flere krydser)



Hvorfor er du frivillig i klubben?



Hvad kunne motivere dig til frivilligt arbejde i Langgarverne?

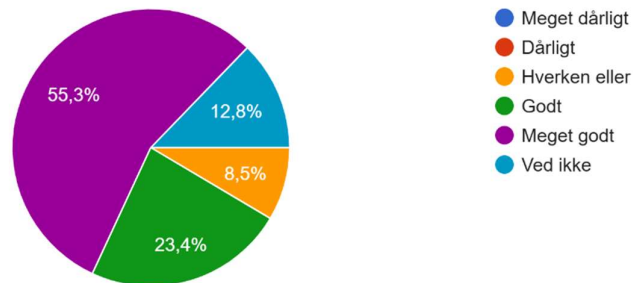


Er der andet der kunne motivere dig til frivilligt arbejde i Langgarverne?

- Gratis kurser/uddannelse eller udstyr
- Repræsenterer Lg i brugerbestyrelsen på Selskov.
- Har tidligere været aktiv og frivillig, herunder formand i en længere periode.
- At flere melder sig - føles indimellem som om det er de samme der altid melder mig - bliver jeg lidt demotiveret af
- Nej, jeg arbejder frivilligt i Grønnegade Centret, og ønsker ikke flere faste opgaver
- Mere tid til fritidsaktiviteter

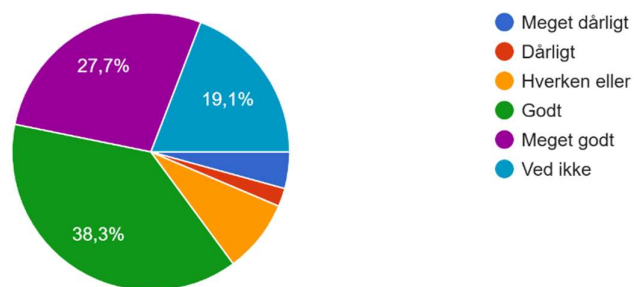
Hvordan er din oplevelse af at være frivillig i Langgarverne alt i alt?

47 svar



Hvor god er klubben til at værdsætte de frivilliges indsats?

47 svar



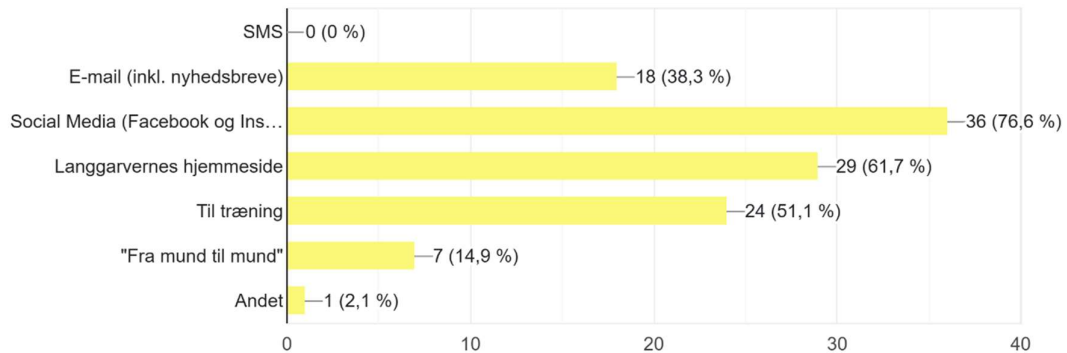
Har du forslag eller kommentarer til, hvordan vi kan styrke arbejdet med frivillige?

- Mere anerkendelse vil være motiverende
- Tænker at "takken" kunne italesættes bedre!

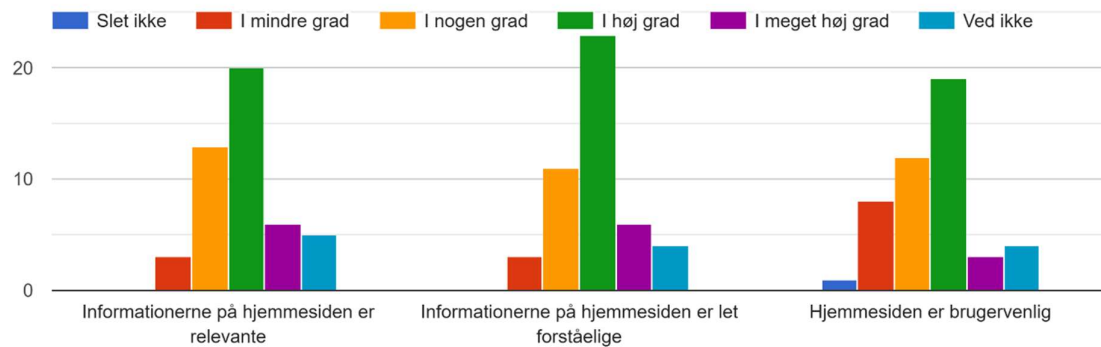
7. Kommunikation

Hvor finder du typisk din information om Langgarverne? (max 3 valg)

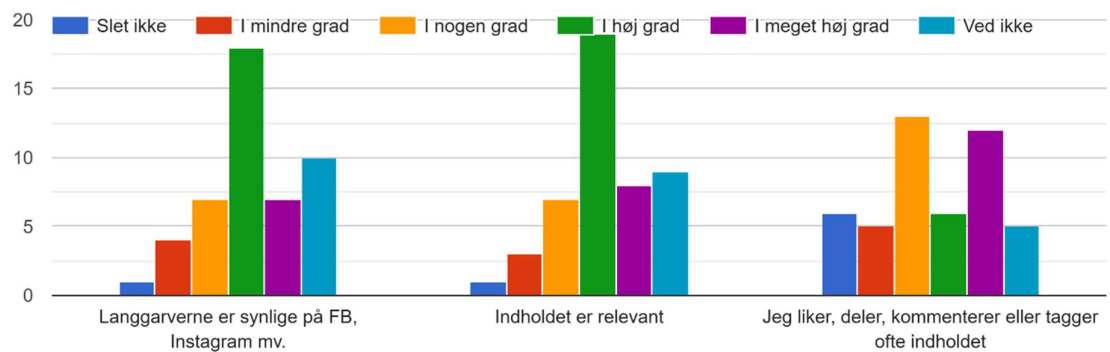
47 svar



I hvilken grad er du enig i følgende udsagn om Langgarvernes hjemmeside?



I hvilken grad er du enig i følgende udsagn om Langgarvernes Facebook og Instagram profiler?



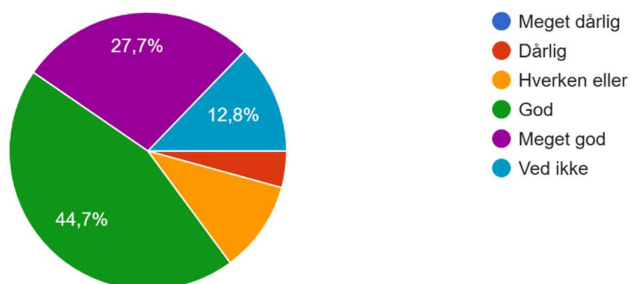
Har du forslag til, hvordan Langgarverne kan forbedre kommunikationen til medlemmerne og lokalsamfund?

- Mere interessante opslag
- Synes at det er synd at IG og FB er nævnt under et i denne undersøgelse, da mine svar vil være vidt forskellige i vurderingen.
- Der gøres ikke rigtigt noget ud af Instagram (og det skal der måske heller ikke).
- jeg ved ikke om instagram er en kanal som vi måske skal være synlige på

8. Bestyrelsen

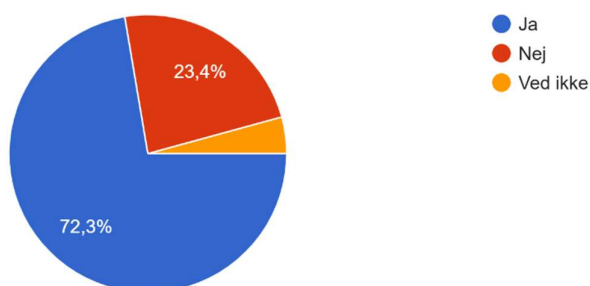
Hvor god er bestyrelsen til at skabe opmærksomhed om, hvad der arbejdes med i Langgarverne?

47 svar



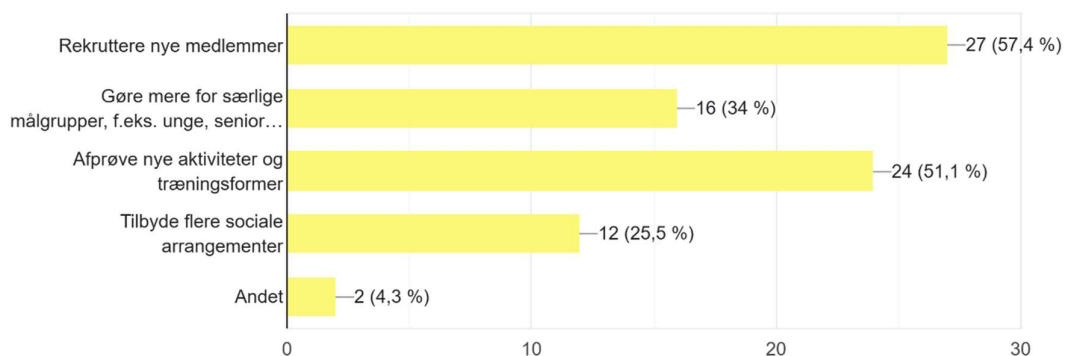
Læser du referaterne af bestyrelsesmøderne på hjemmesiden?

47 svar



Hvilke opgaver mener du, at Langgarverne skal prioritere de næste to år? (max 3 valg)

47 svar



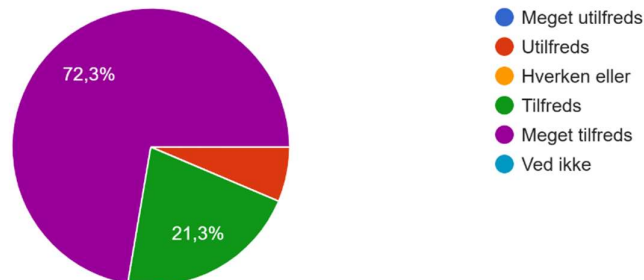
Er der andre opgaver du mener at Langgarverne skal prioritere de næste to år?

- Betalt løbetræner, der kan motivere og lægge planer for træningerne
- Ved ikke
- Nye løber, måske et større marathonløb og ikke så mange små løb..
- Stramme op på dem der ikke deltager i arrangementer samt dem der ikke løber i klubbetøj til klubløb.
- Man bør måske have særligt fokus på, hvad Langgarverne tilbyder, som Hillerøds anden mastodont af en løbeklub, HVRunners, ikke gør (eller ikke gør lige så godt). De har hundredvis af medlemmer, men det er trods alt kun en brøkdel, der stammer fra Langgarverne. Der er altså masser af grobund for, at Langgarverne kunne være dobbelt så store som de er i dag.
- Træningsplaner og råd til alle der ønsker at løbe bedre/hurtigere
- Oprette et revalideringshold, der er ofte skadede løbere efter diverse konkurrencer
- Lignende Løbe-rejse som til Berlin
- Måske foredragsaftner om løb, skader, træningsmetoder, erfaringsudveksling
- Promovere Master Atletikken mere
- Foredrag

9. Tilfredshed

Hvor tilfreds er du med dit medlemskab af Langgarverne alt i alt?

47 svar



Har du forslag til, hvordan Langgarverne kan gøre det bedre at være medlem?

- Nyt klubhus med bedre træningsfaciliteter, måske fordrage med store løbenavne/tri osv.
- Mere individualiseret tilgang (for dem der har behov)
- Måske er det ønsketænkning, men en mulighed for rådgivning / udarbejdning af personlig plan for mit løb.
- Gøre det attraktivt at være ældre langsom løber
- Jeg synes, det er en fantastisk klub, men nåede kun at være aktiv løber i 10mdr. før jeg desværre ikke kunne løbe mere pga. en diskusprolaps. Som "passiv medlem" vil jeg blot sige, at det er skønt, at der ved flere løb også er mulighed for at kunne gå. Jeg har f. eks. meldt mig til 10km gåtur til Royal Run, men jeg ved at nogle Langgarvere også gik til Hammertrail og Hjerl Hede løbet, og på den måde kan flere medlemmer deltage, hvis man af forskellige årsager ikke kan løbe. Og så prøver jeg at holde kontakten til klubben vedligehold ved at melde mig som frivillig (det var jeg også da jeg kunne løbe).